УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.Л.Айрапетян
01.09.2016г

# Календарно-тематический план учебно-тренировочных занятий отделения вольной борьбы по программе спортивной подготовки

МБУДО «СДЮСШОР по спортивной борьбе» г. Армавира
на 2016-2017 учебный год (в часах) на 52 недели

| № | Разделы подготовки | Распределение часов по этапам подготовки на 46 недель | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | НП | | | УТ | | | | СС | | | ВСМ |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 | 16 | 18 | 18 | 22 |
| 2 | Общефизическая подготовка (ОФП) | 157 | 210 | 210 | 231 | 231 | 242 | 242 | 255 | 300 | 300 | 350 |
| 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 40 | 56 | 56 | 90 | 90 | 140 | 140 | 170 | 213 | 213 | 220 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка (ТТП) | 60 | 94 | 94 | 120 | 120 | 160 | 160 | 215 | 240 | 240 | 245 |
| 5 | Выполнение контрольных нормативов | 4 | 8 | 8 | 12 | 12 | 14 | 14 | 15 | 16 | 16 | 20 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | 2 | 2 | 10 | 10 | 15 | 15 | 25 | 30 | 30 | 40 |
| 7 | Восстановительные мероприятия | - | 20 | 20 | 40 | 40 | 50 | 50 | 65 | 75 | 75 | 112 |
| 8 | Психологическая подготовка | 8 | 11 | 11 | 17 | 17 | 20 | 20 | 22 | 24 | 24 | 35 |
| 9 | Соревновательная подготовка | 1 | 3 | 3 | 20 | 20 | 35 | 35 | 45 | 50 | 50 | 60 |
| 10 | Участие в соревнованиях | СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА | | | | | | | | | | |
| ***Итого часов за 46 недель*** | | **276** | **414** | **414** | **552** | **552** | **690** | **690** | **828** | **966** | **966** | **1104** |

| № | Разделы подготовки | Распределение часов по этапам подготовки на 6 недель | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | НП | | | УТ | | | | СС | | | ВСМ |
| | | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 19 | 25 | 25 | 30 | 30 | 36 | 36 | 40 | 47 | 47 | 50 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 6 | 10 | 10 | 16 | 16 | 24 | 24 | 30 | 33 | 33 | 40 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 15 | 15 | 18 | 18 | 22 | 20 | 20 | 25 |
| 4 | Восстановительные мероприятия | - | 8 | 8 | 11 | 11 | 12 | 12 | 16 | 26 | 26 | 29 |
| ***Итого часов за 6 недель*** | | **36** | **54** | **54** | **72** | **72** | **90** | **90** | **108** | **126** | **126** | **144** |

Заместитель директора по УВР И.В.Сергиенко